

9월 건강 밥 상

◆ 영양사 : 문은옥

9월		일	화	수	목	금
1주 1-4	오전간식	점심	1/흰우유	2/생크림요거트	3/흰우유	4/스위트룸업
	완두콩밥 연애온김치콩나물국 순살임연수국이 청포묵김무침 배추김치		기장밥 순두부백탕 등그랑맹전 미역조무침 깍두기	흑미밥 얼갈이된장국 두부강장 달걀채소조림 배추김치	소고기양배추볶음밥 유부장국 김말이튀김/소스 김구이 배추김치	
	오후간식 2시10분 5시30분		구운계란/제철과일 간장비빔국수	완두알급행/우유 김가루말치주먹밥/주스	우동/제철과일 지킨너겟/주스	콘푸로스트/우유 동물원행/주스
2주 7-11	오전간식	7/요거타임포도	8/흰우유	9/생크림요거트	10/흰우유	11/스위트룸업
	점심	병아리콩밥 감자다시마국 소고기숙주침 장경채나물 배추김치	수수밥 대구살맑은국 재복복음 깻잎나물 깍두기	백미밥 아욱된장국 달복음탕 김치밥 배추김치	자조밥 소고기미역국 코코넛하트연어치즈까스 애로배나물 배추김치	짜장덮밥 계란실파국 군만두 지치단무지 사과그린슬러드
	오후간식 2시10분 5시30분	탕수육/미소가루 수제빵/우유	물만두/제철과일 핫케이크/우유	슈크림행/우유 소세지핫바/주스	소고기주먹밥/주스 편만두/제철과일	부추전/제철과일
3주 14-18	오전간식	14/요거타임포도	15/흰우유	16/생크림요거트	17/흰우유	18/스위트룸업
	점심	검은콩밥 어묵국간국 오리불고기 양배추침/참장 오이무침	자조밥 열무된장국 돈육테리야가볶음 콩나물무침 배추김치	수수밥 건새우무국 달다리살구이 가지나물 깍두기	흑미밥 복어국 돈가스/소스 소고기파프리카볶음 배추김치	오므라이스 시금치맑은국 새우튀김 배추김치 요구르트
	오후간식 2시10분 5시30분	프렌치토스트/우유 단호박행/주스	포매김밥/제철과일 참치김밥/주스	크림행/우유 장조림주먹밥/주스	유부초밥/제철과일 구운도넛/우유	고구마맛탕/오렌지주스 수제빵/우유
4주 21-23	오전간식	21/요거타임포도	22/흰우유	23/생크림요거트		
	점심	백미밥 표고버섯양파국 돈육살구이 연근조림 배추김치	수수밥 닭가슴살 소고기굴소스볶음 얼갈이나물 깍두기	백미밥 소고기국 오색산적 도토리묵무침 배추김치		
	오후간식 2시10분 5시30분	멸치주먹밥/식혜 미니핫도그	군만두/제철과일 말기정토스트/우유	송편/식혜 코코콜/우유		
5주 28-30	오전간식	28/요거타임포도	29/흰우유	30/생크림요거트		
	점심	백미밥 돈육시래기국 새우마늘종볶음 배추김치	흑미밥 청경채맑은국 소물국/소스 숙주나물무침 깍두기	검은콩밥 애로밥달걀국 탕수육/소스 연두부침&양념장 깍두기		
	오후간식 2시10분 5시30분	야채튀김/포도주스 수제빵/우유	참치국수/제철과일 심은계란/주스	정도냉면/우유 김자반주먹밥/제철과일		

◆ 위 식단은 원 사정에 따라 일부 변경 될 수 있으니

다.

◆ 알레르기 주의 식품 : 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.

*알레르기 주의 식품 : 난류(가금류), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고동어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산염

◆ 물무원 푸드머스 & 이온마트 식재료를 사용합니다.

◆ 재고형 병 사용(가루영양)

원산지 표시	쌀	배추김치 (백주/고춧가루)	육류	돼지고기	오리/ 닭고기	고등어/오징어	동태/명태	콩 (두부/콩비지)	육·수산물가공품
	국내산	국내산	한우/육우	국내산	국내산	국내·수입산	국내·수입산	국내·수입산	국내·수입산